

**PENGARUH TERAPI MUSIK JAWA TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN  
SOSIAL LANJUT USIA MAGETAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



**Disusun Oleh :**

**NOVY MEGASARI**

**J210060015**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2010**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Jumlah penduduk lansia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta dengan usia harapan hidup 66,2 tahun, pada tahun 2010 diperkirakan sebesar 23,9 juta (9,77%) dengan usia harapan hidupnya 67,4 tahun, dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. (Menkokesra, 2008)

Meningkatnya usia harapan hidup lansia di Indonesia, menunjukkan keberhasilan pembangunan Indonesia terutama di bidang kesehatan. Menurut Depkes (2008), salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatnya usia harapan hidup (UHH) manusia Indonesia. Dalam rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN), Depkes mengharapkan UHH meningkat dari 66,2 tahun pada tahun 2004 menjadi 70,6 tahun pada tahun 2009. Dengan meningkatnya UHH, maka populasi penduduk lanjut usia juga akan mengalami peningkatan bermakna. Pada tahun 2010 diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia, sebesar 24 juta jiwa atau 9,77 % dari total jumlah penduduk.

Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental maupun sosial ekonomi. Secara umum kondisi fisik seseorang

yang telah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan. Lansia lebih rentan terkena berbagai macam penyakit karena semakin bertambahnya umur maka akan mengalami penurunan fungsi organ. Penurunan kondisi fisik inilah yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial pada lansia. Masalah mental yang sering dialami oleh lansia lebih banyak dipengaruhi karena faktor kesepian, ketergantungan, dan kurang percaya diri sehingga menyebabkan lansia mengalami depresi, kecemasan, dan stress. Hal inilah yang memicu bagi sebagian besar lansia mengalami gangguan pola tidur. Menurut Rafknowledge (2004), suatu penelitian menemukan bahwa setelah usia 65 tahun, 13% pria dan 36% wanita dilaporkan perlu waktu lebih dari 30 menit untuk bisa jatuh tertidur.

Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan, lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur (Ekayulia, 2009). Keadaan yang sering dialami oleh lansia adalah tidak bisa memulai tidur, bangun terlalu cepat, sering terbangun pada tengah malam dan sulit untuk kembali tidur, berulang kali terjaga dari tidur, maupun tidur tidak nyaman atau gelisah. Gangguan tidur seperti inilah yang disebut dengan insomnia.

Gangguan tidur pada malam hari (insomnia) akan menyebabkan rasa mengantuk sepanjang hari esoknya. Mengantuk merupakan faktor resiko untuk terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina, dan secara ekonomi

mengurangi produktivitas seseorang. Pada usia lanjut, gangguan tidur di malam hari akan mengakibatkan banyak hal yaitu ketidakbahagiaan, dicekam kesepian dan yang terpenting, mengakibatkan penyakit-penyakit degeneratif yang sudah diderita mengalami eksaserbasi akut, perburukan, dan menjadi tidak terkontrol (Sudoyo , 2007).

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi, sementara itu jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka akan membawa dampak pada kesehatan. Sebagian besar orang mengatasi masalah tidur (insomnia) adalah dengan obat tidur. Cara ini dianggap paling efektif untuk mengatasi insomnia. Namun jika terlalu sering dikonsumsi, obat tidur akan menyebabkan ketergantungan. Itulah yang terjadi pada sebagian besar orang sehingga pada akhirnya mereka akan berasumsi bahwa tidak akan bisa tidur jika tidak minum obat tidur.

Pada dasarnya, banyak pilihan yang bisa dilakukan untuk mengatasi insomnia selain obat tidur. Menurut Campbell (2001), gangguan tidur terbuka untuk ditangani dengan terapi musik. Semua pasien selain satu orang melaporkan perbaikan dalam tidur dan beberapa mampu berhenti meminum obat-obatan untuk mengatasi insomnianya.

Dalam memberikan terapi musik, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, salah satunya adalah jenis musik yang akan diberikan. Terdapat beberapa jenis musik, misalnya musik klasik, musik rock, musik gamelan, musik jawa dan lain-lain. Musik jawa adalah salah satu jenis musik sesuai

dengan lansia. Kebanyakan lansia mengaku lebih menyukai musik-musik tradisional, misalnya musik Jawa.

Para lansia mengaku mengalami insomnia selama bertahun-tahun, namun beberapa lansia juga mengaku hanya kadang-kadang saja mengalami insomnia. Kebanyakan lansia merasa terganggu dengan masalah tersebut dan selalu berusaha untuk mengatasinya karena hal tersebut dapat menurunkan kualitas kesehatan lansia. Para lansia memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi insomnianya, misalnya dengan mendengarkan musik, melakukan sholat, atau menonton televisi. Menurut pengakuan, mereka jarang mengkonsumsi obat tidur karena takut mengalami ketergantungan. Menurut Robert (2000), penggunaan obat tidur untuk mengatasi insomnia masih diperdebatkan, karena hal tersebut tidak mengatasi penyebab masalah.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 9 November 2009, berdasarkan hasil wawancara dengan petugas Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan, didapatkan hasil bahwa terdapat 75 lansia yang tinggal di panti tersebut. Beberapa lansia tinggal di panti tersebut disebabkan karena tidak memiliki keluarga atau sengaja dititipkan oleh keluarganya. Namun untuk waktu-waktu tertentu terdapat beberapa lansia yang dijenguk oleh keluarganya. Hasil wawancara dengan beberapa lansia mengatakan bahwa mereka senang tinggal di panti tersebut. Mereka merasa memiliki banyak teman, dapat melakukan kegiatan yang disukai, dan tidak membebani anak ataupun keluarganya. Namun beberapa lansia masih sering memikirkan anak maupun cucunya yang berada

di rumah, jika dalam waktu lama mereka tidak dijenguk oleh keluarganya. Hal tersebut sering kali membuat para lansia mengalami stres dan cemas, sehingga pada akhirnya membuat lansia tidak bisa tidur di malam hari. Dari 10 lansia yang dilakukan wawancara menggunakan *Insomnia Rating Scale*, terdapat 7 lansia yang mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur dan faktor pencetus tiap lansia berbeda-beda. Sebagian besar lansia mengalami susah tidur karena faktor psikologis. Para lansia tersebut mengaku kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada tengah malam dan sulit untuk kembali tidur, tidur tidak tenang, dan terbangun lebih awal. Menurut Rafknowledge (2004), pengalaman yang dirasakan pada lansia tersebut merupakan tanda dan gejala insomnia.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “ Pengaruh Terapi Musik Jawa Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan“.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dan melihat bahwa insomnia sering dialami oleh lansia, maka peneliti merumuskan “Apakah ada pengaruh terapi musik Jawa terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di UPT Sosial Lanjut Usia Magetan?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui adakah pengaruh terapi musik jawa terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat insomnia sebelum diberi intervensi pada kelompok perlakuan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan
- b. Mengetahui tingkat insomnia sebelum pelaksanaan intervensi pada kelompok kontrol di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan
- c. Mengetahui tingkat insomnia setelah diberi intervensi pada kelompok perlakuan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan
- d. Mengetahui tingkat insomnia setelah pelaksanaan intervensi pada kelompok kontrol di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan
- e. Mengetahui perbedaan tingkat insomnia pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

##### **a) Keperawatan**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan profesionalisme dan mutu pelayanan keperawatan, khususnya perawatan gerontik.

b) Dinas Kesehatan Terkait

Memberikan masukan untuk perencanaan dan pengembangan kebijakan dalam memberikan pelayanan pada lansia yang mengalami insomnia.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Meningkatkan keilmuan penulis dalam penelitian selanjutnya.

b) Bagi lanjut usia

Sebagai salah satu alternatif yang dapat digunakan bagi lansia untuk menangani masalah insomnia yang dihadapi.

c) Bagi masyarakat

Memberikan informasi pada masyarakat tentang manfaat musik jawa sehingga dapat digunakan untuk mengatasi insomnia.

**E. Keaslian Penelitian**

Penelitian yang berhubungan dengan yang dilakukan peneliti adalah:

1. Setiyo, P (2007) Meneliti tentang Pengaruh Pelatihan Relaksasi Religius

Untuk Mengurangi Gangguan Insomnia. Pada penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest group design* dengan sample berjumlah 22 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan uji *U Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pretest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pelatihan relaksasi religious cukup efektif untuk



memperpendek waktu dari mulai merebahkan hingga tertidur dan mulai memasuki tidur.

2. Murti (2005) meneliti tentang Kecenderungan Strategi Koping Usia Lanjut Dalam Mengatasi Insomnia di Dusun Kerjo II Wilayah Kerja Puskesmas Ponjong I Gunung Kidul. Menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah sampel 41 orang dan tehnik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sample*. Hasilnya: Lansia yang mengalami insomnia lebih banyak menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC).
3. Dwita, A (2002). Meneliti tentang Pengaruh Musik Terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi. Desain yang digunakan adalah *experimental by control group design*. Sampel yang diambil adalah sebanyak 50 orang yang diambil dengan teknik *incidental sampling*. Analisa data yang digunakan adalah analisis statistik non parametrik *U Mann-Whitney – Wilcoxon Rank Sun Test*. Hasilnya: terdapat perbedaan tingkah laku yang mencolok pada subjek dalam kedua kelompok. Subjek dalam kelompok eksperimen sejak awal mengalami kecemasan yang lebih rendah daripada subjek yang berada dalam kelompok kendali.
4. Erliana, E. Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (*Progresif Muscle Relaxation*) di BPSTW Ciparay Bandung. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design* dan dengan sampel sebanyak 29 orang dan diambil

dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Match Paired Test*. Hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat insomnia lansia.

# FORMULIR REVIEW TUGAS AKHIR (TA)

Nama Mahasiswa : Nivy Megawati  
 NIM : 120200016  
 Judul Tugas : Pengaruh Terapi Musik Jawa terhadap Penderita Hipertensi pada Lansia  
 Semester : Gasal / Genap (coret yang tidak perlu)  
 Tahun Akademik :  
 Program Studi : Si Kesehatan  
 Jenjang Studi : Ilmu Kesehatan  
 Fakultas :

No.	Koreksi/Komentar Reviewer (Penguji TA)	Halaman
1.	Kurangnya Traklat lagi nsh banyak isfiah / bhs karnesia.	
2.	Metode waktu yg penting nsh buku	
3.	Pembahasan belum menjawab "why" → apa pengaruh.	

Surakarta, 8 Juli 2010

Reviewer/Penguji

(Abi Muhlisn, SKM., M.Kep)